4202 PEDOMETER

USER GUIDE /INSTRUCTION MANUAL

Fold 4

SPORTLINE

www.sportline.com

Distributed by ACI Brands Inc., 2616 Sheridan Garden Drive, Oakville Ontario L6J-7Z2, Canada All Rights Reserved. ©2013 SB1061IS02SCC

Back cover



1- INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of a Sportline 4202 Pedometer. The 4202 Pedometer features a highly advanced pedometer technology that accurately measures your body movements when worn from multiple locations on the body and in multiple orientations.

Please keep in mind your pedometer is a sensitive technical instrument. With proper care and maintenance, it will last for many years. However, improper care and handling can cause the various sensors to be damaged and to stop functioning.

HOW TO USE THIS MANUAL

Please read all sections of this manual carefully and become fully familiar with the operation of the pedometer before using it in the field. Proper setup and operation will greatly enhance the pedometer's usefulness and your enjoyment. The steps for the programming or operation are adjacent to the screen illustration. Key points and important information are shown in highlighted blocks.

CUSTOMER SUPPORT

If you have questions, comments or need assistance with your Sportline Pedometer, you may contact Customer Support by calling **1-800-668-5593**.

2- REMOVING BATTERY INSULATOR TAB

NOTE: In order to activate your pedometer after purchase, you must remove the battery insulator tab inside the battery compartment.

- 1. Locate the tab on the lower edge of the pedometer.
- 2. Firmly grasp the tab and pull away from the pedometer until completely removed from the unit.
- 3. Remove the label that appears on the pedometer display.





3- BUTTONS AND THEIR FUNCTIONS

The Sportline 4202 Pedometer has 3 buttons for operating and programming: **MODE** and **RESET** located on the front of the unit and the **SET** button on the back of the unit



Fold 3



MODE BUTTON

- Operating Mode: Scrolls through display modes.
- Programming Mode: Exits the Programming Sequence.

RESET BUTTON

- Operating Mode: Clears current pedometer data.
- Programming Mode: Adjusts variable being set.

SET BUTTON

- Operating Mode: Press & Hold to enter the Programming Sequence.
- Programming Mode: Accepts the information being adjusted and advances to the next setting.

4- PROGRAMMING THE PEDOMETER

SETTING YOUR STRIDE LENGTH

In order to ensure exercise data is as accurate as possible, you must enter your stride length (see "Determining Your Stride Length" on the opposite page).

- 1. Access Distance (MILES or KM) view by Pressing the Mode button.
- 2. Enter the Programming Sequence by **PRESSING** the **SET** button on the back of the unit. "GOAL" will flash on and off in the upper line of the display.
- 3. Press the Mode button. Stride length (default is 30 in.) will flash.
- **4.** Adjust Stride Length (in inches) by **PRESSING** the **RESET** button (adjustment is upward only). You can hold the RESET button to fast advance.
- PRESS the SET or MODE button to accept value and return to Distance (MILES) view.











SPORTLINE®

5- PROGRAMMING THE PEDOMETER

The 4202 Pedometer allows you to set a goal based on STEPS or DISTANCE. Once set, the % of Goal completed is then displayed at the top of the display.

SELECTING STEPS GOAL

- 1. In STEP view (see "Viewing Pedometer Information" next panel), press the SET button. The 3rd digit from the right will flash (100 Steps is the minimum range).
- 2. Adjust digit (increase) by pressing RESET.
- Set and Advance to next digit by pressing SET. Continue through all digits. Press MODE to exit the programming sequence.







SELECTING DISTANCE (MILES) GOAL

- In MILES view (see "Viewing Pedometer Information" next panel), PRESS the SET button. "GOAL" will flash on and off in the upper line of the display. PRESS the SET button again.
- Adjust digit (increase) by PRESSING RESET. Set and Advance to next digit by PRESSING SET.
- Continue through all digits. PRESS MODE to exit the programming sequence.

6- VIEWING PEDOMETER INFORMATION

The 4202 Pedometer automatically begins capturing data once movement occurs. There are no Start or Stop buttons to push.

Scroll between display modes: STEPS and DISTANCE (MILES) by **PRESSING THE MODE BUTTON**. Your progress toward your Goal is expressed as a percentage in the upper line of the display.





7- RESETTING PEDOMETER DATA

TO CLEAR ALL CURRENT PEDOMETER DATA:

- 1. PRESS & HOLD the RESET button on the front of the unit.
- When pedometer data reads zeros (0), RELEASE THE RESET button. The unit is now ready for a new workout.

 $\textbf{NOTE:} \ \mathsf{Your} \ \mathsf{Stride} \ \mathsf{Length} \ \mathsf{and} \ \mathsf{Goal} \ \mathsf{settings} \ \mathsf{will} \ \mathsf{be} \ \mathsf{saved}.$





www.sportline.com 4202 PEDOMETER

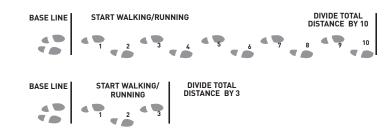
Fold 1

8- MFASURING STRIDE I FNGTH

HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

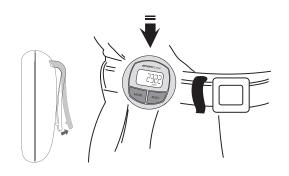
The 4202 Pedometer automatically sets your stride length based upon your height input during the Set Up sequence. You may choose to adjust this stride length. To obtain your personalized measurement, see below.

- 1. To find out what your stride is, walk or run 10 steps and then measure the distance with a tape measure from the first step's toe to the 10th step's toe.
- 2. Divide your total distance by 10 to get your average stride length.
- **3.** For a quick estimate, walk 3 steps, measure the distance, and divide by 3. The more steps you take, the more accurate and realistic your stride will be. An average walking stride for a female is 2 feet (24 in.), a male is 2.5 feet (30 in.).



9- HOW TO WEAR THE PEDOMETER

This pedometer will be most accurate when worn close to the body, ideally on your belt or waist line or inserting the unit into a tight, secure pocket.



10- WARNINGS & CAUTIONS

WARNING: Before starting any exercise program or performing any vigorous physical activity, we strongly suggest you visit your doctor for a complete physical and to discuss your plans.

CAUTION: Pedometers are not water resistant.

AVOID exposing the Pedometer to extreme conditions.

AVOID rough uses or severe impacts to the Pedometer.

CLEAN the Pedometer occasionally with a soft, dry cloth

STORE the Pedometer in a dry place when it is not in use for a long time.

11- CARE & MAINTENANCE

- NEVER get the pedometer wet. This unit is not water resistant.
- NEVER attempt to disassemble or service your unit.
- **DO NOT** expose the unit to extreme heat, shocks, magnetic fields, electrical noise, strong vibration or long-term exposure to direct sunlight.
- **DO NOT** drop or step on the pedometer.
- TO CLEAN the unit: wipe with a lightly moistened cloth. Apply mild soap to the area if there are stubborn stains or marks. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol, or insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and/or finish.
- STORE the unit in a dry place when you are not using it.

12- FCC COMPLIANCE

"The device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

- 1. "Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the product.
- 2. "NOTE: This product has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This product generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If the product does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the product and receiver.
- Connect the product into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help."

13- REPLACING THE BATTERY

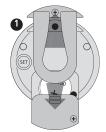
The Sportline 4202 Pedometer uses one LR1130 battery.

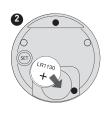
Battery replacement will be required from time to time, and should occur when:

- 1. The display fades in part or completely
- 2. The pedometer function will not activate

TO REPLACE THE BATTERY:

- 1. Unscrew the battery compartment door with a small Phillips screwdriver. If it is difficult to access the battery, you may also need to unscrew and remove the pedometer belt-clip.
- 2. Remove the exhausted battery from the unit, and insert a new battery (be sure to place the positive (+) side of the battery facing up).
- 3. Replace the battery compartment cover and fasten by sliding back into place and replacing screw.







14- BATTERY SAFETY INFORMATION

▲ CAUTION – BATTERY SAFETY INFORMATION

- Do not allow children to play with button cell batteries. Keep pedometer and button cell batteries out of your child's reach.
- Never put button cell batteries in your mouth for any reason as they are easily swallowed accidentally.
- If a button cell battery is ingested, immediately seek medical attention.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Rechargeable batteries must be removed before recharging.
- Rechargeable batteries should only be recharged under adult supervision
- Exhausted batteries are to be removed.
- Do not mix old and new batteries.
- If this product will not be used for an extended period of time, remove the batteries from the product.
- The supply terminals are not to be short-circuited.
- · Batteries are to be inserted with correct polarity.
- Clean the battery contacts and also those of the product prior to battery installation.
- As always, dispose of batteries in an eco-friendly manner.



The purpose of the crossed-out wheelie bin symbol is to remind us that most electrical products, and batteries, contain trace elements (including Mercury – Hg, Cadmium – Cd and Lead – Pb) which could be harmful to our environment and therefore our health. We must all be careful to dispose of them responsibly in a specifically designated way – either using a collection scheme or into the correctly labeled civic amenity (NOT into general waste) – this will help your local authority to arrange to recycle or dispose of them in the appropriate manner.

This digital apparatus does not exceed the Class B limits for radio noise emissions from digital apparatus as set out in the interference-causing equipment standard entitled "Digital Apparatus", ICES-003 of the Canadian Department of Communications.

www.sportline.com

4202 PEDOMETER

PODOMÈTRE **4202**

GUIDE DE L'UTILISATEUR / MODE D'EMPLOI

Fold 4

SPORTL//NE®

www.sportline.com

Distribué par ACI Brands Inc., 2616 Sheridan Garden Drive, Oakville Ontario L6J-7Z2, Canada All Rights Reserved. ©2013 SB1061IS02SCC T

Back cover





1- INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir acheté un podomètre 4202 de Sportline. Le podomètre 4202 est muni d'une technologie de pointe propre aux podomètres qui mesure précisément les mouvements du corps en divers points et sous de multiples angles..

Veuillez garder à l'esprit que votre podomètre est un instrument technique sensible. Si vous l'utilisez et l'entretenez comme il se doit, il vous servira pendant de nombreuses années. Un usage et un entretien inadéquats risquent en revanche d'endommager les différents capteurs et de les empêcher de fonctionner.

MODE D'UTILISATION DU MANUEL

Avant de vous servir du podomètre, prenez le temps de lire attentivement chacune des sections de ce manuel afin de bien vous familiariser avec son fonctionnement. Si vous réglez et utilisez le podomètre correctement, vous en améliorerez considérablement l'utilité et l'apprécierez davantage. Les étapes à suivre pour la programmation ou le fonctionnement sont décrites à côté de chacune des illustrations. Les points et renseignements importants sont mis en évidence dans des zones de texte.

SOUTIEN À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions à poser, des commentaires à formuler ou encore si vous avez besoin d'aide concernant votre appareil Sportline, vous pouvez communiquer avec le soutien à la clientèle au **1-800-668-5593**.

2- RETIREZ LA LANGUETTE ISOLANTE DE LA PILE

REMARQUE: Pour pouvoir activer votre podomètre, vous devez retirer la languette isolante qui se trouve dans le compartiment à pile.

- 1. Trouvez la languette à l'extrémité inférieure du podomètre.
- 2. Tenez-la fermement et tirez-la jusqu'à ce qu'elle soit complètement retirée de l'appareil.
- 3. Décollez la pellicule qui recouvre l'écran du podomètre.





3- OUTONS ET FONCTIONS

Le podomètre 4202 de Sportline possède trois boutons servant à le faire fonctionner et à le programmer : **MODE** et **RESET** [REMISE À ZÉRO], situés sur le devant de l'appareil, et **SET** [RÉGLER], situé à l'arrière de l'appareil.





BOUTON MODE

- En mode fonctionnement, faites défiler les modes d'affichage.
- En mode programmation, sortez de la séquence de programmation.

RBOUTON RESET [REMISE À ZÉRO]

- En mode fonctionnement, effacez les données courantes du podomètre.
- En mode programmation, ajustez les variables.

BOUTON SET [RÉGLER]

- En mode fonctionnement, appuyez et maintenez enfoncé pour accéder à la séquence de programmation.
- En mode programmation, acceptez la donnée que vous êtes en train d'ajuster et passez au prochain réglage..

4- PROGRAMMATION DU PODOMÈTRE

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE VOTRE FOULÉE

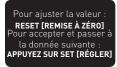
Pour être certain que les résultats de l'exercice sont aussi précis que possible, vous devez entrer la longueur de votre foulée (voir « Mesure de la longueur de la foulée » sur la page opposée).

- 1. Accédez à l'écran Distance (MILES ou KM) en appuyant sur le bouton Mode.
- 2. Pour accéder à la séquence de programmation, APPUYEZ le bouton SET [RÉGLER] situé au dos de l'appareil. GOAL [OBJECTIF] clignotera dans le haut de l'écran.
- **3**. Appuyez sur le bouton Mode. La longueur de la foulée (fixée par défaut à 30 po) clignotera.
- 4. Ajustez la longueur de la foulée (en pouces) en APPUYANT sur le bouton RESET [RE-MISE À ZÉRO] (ajustement à la hausse seulement). Vous pouvez maintenir le bouton RESET [REMISE À ZÉRO] enfoncé pour avancer rapidement.
- APPUYEZ sur le bouton SET [RÉGLER] ou MODE pour accepter la valeur et retourner à l'écran Distance (MILES).















5- PROGRAMMATION DU PODOMÈTRE

Le podomètre 4202 vous permet d'établir votre objectif en fonction du nombre de PAS ou de la DISTANCE. Une fois ce paramètre réglé, le pourcentage de l'objectif atteint s'affiche en haut de l'écran.

SÉLECTIONNER UN OBJECTIF POUR LES PAS

- Dans l'écran STEP [PAS] (voir « Afficher les données du podomètre » au panneau suivant), appuyez sur le bouton SET [RÉGLER]. Le 3e chiffre à partir de la droite clignotera (100 pas au minimum).
- 2. Ajustez le chiffre (à la hausse) en appuyant sur RESET [REMISE À ZÉRO].
- Réglez la valeur et passez au chiffre suivant en appuyant sur SET [RÉGLER]. Poursuivez en parcourant tous les chiffres. Appuyez sur la touche MODE pour sortir de la séquence de programmation.







SÉLECTIONNER UN OBJECTIF POUR LA DISTANCE (MILES)

- I. IDans l'écran MILES (voir « Afficher les données du podomètre » au panneau suivant), **APPUYEZ** sur le bouton **SET** [RÉGLER]. GOAL [OBJECTIF] clignotera dans le haut de l'écran. **APPUYEZ** de nouveau sur le bouton **SET** [RÉGLER].
- Ajustez le chiffre (à la hausse) en APPUYANT sur RESET [REMISE À ZÉRO]. Réglez la valeur et passez au chiffre suivant en APPUYANT sur SET [RÉGLER].
- Poursuivez en parcourant tous les chiffres. APPUYEZ sur la touche MODE pour sortir de la séquence de programmation.

www.sportline.com

6- AFFICHER LES DONNÉES DU PODOMÈTRE

Le podomètre 4202 commence automatiquement à enregistrer les données dès qu'un mouvement se produit. Nul besoin d'appuyer sur un bouton pour commencer ou arrêter l'enregistrement des données.

Pour faire défiler les modes d'affichage STEPS [PAS] et DISTANCE (MILES), **APPUYEZ SUR LE BOUTON MODE**. Les progrès que vous réalisez pour atteindre votre objectif s'affichent en pourcentage en haut de l'écran..





7- REMISE À ZÉRO DES DONNÉES DU PODOMÈTRE

POUR SUPPRIMER TOUTES LES DONNÉES COURANTES DU PODOMÈTRE :

- 1. APPUYEZ ET MAINTENEZ ENFONCÉ LE BOUTON RESET [REMISE À ZÉRO] SUR LE DEVANT DE L'APPAREIL.
- RELÂCHEZ LE BOUTON RESET [REMISE À ZÉRO] lorsque les données indiquent zéro (0). L'appareil est maintenant prêt pour une nouvelle séance d'entraînement.

REMARQUE : Les réglages de la longueur de votre foulée et de votre objectif seront enregistrés. .





Fold 1

4202 PEDOMETER

8- MESURE DE LA LONGUEUR DE LA FOULÉE

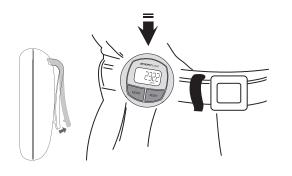
COMMENT MESURER LA LONGUEUR DE VOTRE FOULÉE

- Le podomètre 4202 définit automatiquement la longueur de votre foulée en fonction de la taille que vous avez entrée au cours de la séquence de réglage. Vous pouvez modifier cette longueur de foulée. Suivez les étapes énoncées ci-dessous pour obtenir votre mesure personnalisée.
- 1. Pour connaître votre foulée, faites dix pas en marchant ou en courant, puis utilisez un ruban à mesurer pour mesurer la distance entre l'orteil du premier pas et celui du dixième pas.
- 2. Divisez la distance totale par dix pour obtenir la longueur moyenne de votre foulée.
- 3. Pour un calcul rapide, faites trois pas, mesurez la distance et divisez celle-ci par trois. Plus vous faites de pas, plus la mesure de votre foulée sera précise et réaliste. La foulée de marche moyenne d'une femme est de 60 cm (24 po) tandis que celle d'un homme est de 76 cm (30 po).



9- PORT DU PODOMÈTRE

Ce podomètre est plus précis lorsqu'il est porté près du corps, idéalement à la ceinture ou à la taille, ou dans une poche bien serrée sur soi.



10- AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE

AVERTISSEMENT: Avant d'entreprendre un programme d'exercices physiques ou de vous livrer à une activité physique intense, nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin afin de lui faire part de vos intentions et de passer un examen physique complet.

MISE EN GARDE : Les podomètres ne résistent pas à l'eau.

ÉVITEZ d'exposer le podomètre à des conditions extrêmes.

ÉVITEZ les gestes brusques et les chocs excessifs.

NETTOYEZ le podomètre de temps à autre à l'aide d'un tissu doux et sec.

 $\mbox{\bf RANGEZ}$ le podomètre dans un endroit sec si vous ne comptez pas vous en servir pendant une période prolongée.

11- ENTRETIEN

- ÉLOIGNEZ le podomètre de toute source d'eau. Cet appareil ne résiste pas à l'eau.
- N'essayez JAMAIS de démonter ou de réparer l'appareil.
- N'exposez PAS l'appareil à des chaleurs extrêmes, aux chocs, à un champ magnétique, au bruit électrique, aux vibrations fortes ou, pour une durée prolongée, à la lumière directe du soleil.
- **NE LAISSEZ PAS** tomber le podomètre et ne marchez pas sur celui-ci.
- ESSUYEZ la montre à l'aide d'un chiffon légèrement humide pour la nettoyer.
 Servez-vous d'un savon doux aux endroits qui comportent des taches ou des marques rebelles. N'exposez pas l'instrument à des produits chimiques forts comme l'essence, les solvants détachants, l'acétone, l'alcool ou les insectifuges, car ils risquent d'endommager le joint d'étanchéité, le boîtier ou le fini.
- RANGEZ l'appareil dans un endroit sec quand vous ne vous en servez pas.

12- CONFORMITÉ AUX RÈGLES DE LA FCC

L'appareil est conforme à l'article 15 des règles de la FCC. Son utilisation est assujettie aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne peut causer aucun brouillage préjudiciable; (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris le brouillage susceptible de provoquer un fonctionnement non voulu.

- "Toute modification non expressément approuvée par la partie responsable de la conformité pourrait annuler l'autorisation pour l'utilisateur de se servir du produit
- 2. "REMARQUE: Ce produit a été testé et déclaré conforme aux restrictions qui s'appliquent aux appareils numériques de classe B en vertu de l'article 15 des règles de la FCC. Ces restrictions visent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans les installations résidentielles. Ce produit génère, utilise et peut émettre de l'énergie en radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé selon les instructions, il peut causer du brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'y a cependant aucune garantie qu'il n'y aura pas de brouillage dans une installation particulière. Si le produit cause effectivement du brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut se vérifier en allumant et en éteignant l'équipement, l'utilisateur pourra tenter d'éliminer le brouillage en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes: Reorient or relocate the receiving antenna.
- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter l'espace entre le produit et le récepteur.
- Brancher le produit sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Demander l'aide du vendeur ou d'un technicien radio ou de la télévision expérimenté.

SPORTL/NE

13- REMPLACEMENT DE LA PILE

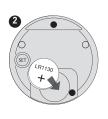
Le podomètre Sportline 4202 fonctionne avec une pile LR1130.

La pile doit être remplacée de temps à autre, et dans les cas suivants :

1. L'écran perd de sa clarté ou ne s'allume pas.

2. La fonction de podomètre ne s'active pas. REMPLACEMENT DE LA PILE :

- Dévissez le couvercle du compartiment à l'aide d'un petit tournevis Phillips. S'il est difficile d'accéder à la pile, vous pouvez aussi dévisser et retirer l'attache pour ceinture du podomètre.
- 2. Remplacez la pile à plat par une pile neuve en vous assurant de respecter la polarité; le côté positif (+) doit être sur le dessus.
- 3. Replacez le couvercle du compartiment à piles en le glissant à sa place et en le vissant de nouveau.





www.sportline.com

14-AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT CONCERNANT LES PILES

AVERTISSEMENT – INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ CONCERNANT LES PILES

- Ne laissez pas les enfants s'amuser avec les piles boutons. Gardez le podomètre et les piles boutons hors de portée des enfants.
- Ne mettez jamais les piles boutons dans votre bouche puisqu'elles peuvent facilement être avalées accidentellement.
- En cas d'ingestion d'une pile bouton, consultez un médecin sans tarder.
- Ne rechargez pas les piles non rechargeables.
- Retirez les piles rechargeables avant de les recharger.
- Les piles rechargeables ne doivent être rechargées que sous la surveillance d'un adulte.
- Retirez les piles à plat.
- Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées.
- Si ce produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, retirez-en les piles.
- Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Les piles doivent être installées en respectant les polarités.
- Nettoyez les contacts du produit et ceux des piles avant d'installer ces dernières.
- Défaites-vous des piles usées en usant de moyens écologiques.



Le symbole représentant une poubelle à roulettes barrée d'une croix sert à nous rappeler que la majorité des articles électriques, tout comme les ples, contiennent des éléments traces (notamment le mercure – Hg, le cadmium – Cd et le plomb – Pb) qui pourraient nuire à l'environnement et, par conséquent, à notre santé. Nous devons tâcher d'en disposer de façon responsable selon une méthode conçue à cette fin – soit par procédé de collecte, soit dans un contenant étiqueté conformément dans des installations publiques de recyclage (et NON aux ordures générales) – ce qui permettra aux autorités locales de prendre les dispositions nécessaires pour les recycler ou les éliminer convenablement.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioeléctriques applicables aux appareils numériques de Clase B prescrites dans la norme sur le materiel brouilleur: "Appareils Numériques", ICES-003 édictée par le minister des communications.

4202 PEDOMETER